

第29回

そらまめ

～ケアセンター習志野通信～



介護老人保健施設

ケアセンター習志野

〒275-0025 千葉県習志野市秋津3-5-2

TEL.047-453-5111 / FAX.047-453-5181

- 併設
- ❁ 短期入所療養介護
 - ❁ 通所リハビリテーション
 - ❁ 居宅介護支援事業所
 - ❁ 訪問リハビリテーション事業
 - ❁ 新習志野訪問看護ステーション事業所

送迎の要!ドライバー紹介



安全と安心をお届けしています

通所ご利用者の朝・夕の送迎をメインの業務として、ケアセンター習志野ご利用者の皆様の足となってドライバー18名で送迎車10台を日ごと交代で対応させて頂いています。

朝はご利用者のご家庭を巡回・訪問し、帰宅時は順次所定時刻に到着できるよう安全に細心の注意を払い、皆様をご家庭へ送り届けられるよう、また、ご家族の皆様にご安心して頂けるよう精励しています。

栄養ひとロメモ

根菜



根菜には抗酸化作用を持つと

いわれるビタミンC、腸の働きを活発にする食物繊維などが多く含まれています。ゴボウやレンコンなどの根菜にたっぷりと含まれている食物繊維は、消化されずに残った余分なコレステロールや脂肪を排出する働きがあるので、血中コレステロール、中性脂肪を減らす働きが期待できます。

また、体を温める作用があるので風邪をひきやすいこの時期にはおすすめの食品です。一年中、出回っている人参も、冬のものには甘みが強いです。

リハビリ豆知識

「腰痛」

腰痛の大半は原因不明なことが多いと言われていますが、予防としての取り組みは必要です。腰痛部分のマッサージだけではなく、腰の近くのストレッチ(伸張)を行うことで腰痛が緩和する場合があります。今回は、ベッドで横になった状態で簡単に行える腰痛予防のストレッチを2つ紹介致します。また、おへそをのぞき込むように上体を起こす運動(腹筋)や、おしりを上げる運動(ブリッチ)等、筋力強化も大切です。痛みがある方は無理なく中止し、リハビリ担当者や主治医へご相談ください。また、その他の自主トレーニングの希望がありましたら、どんどん担当へ聞いてみましょう。

おしりのストレッチ(大臀筋)



膝を抱えて腹部へ引き寄せる
10秒間×1セット

太もも裏のストレッチ(ハムストリングス)



膝裏を抱えて腹部へ引き寄せる
10秒×1セット

通所での1日の流れ

当施設では、通所リハビリテーション(デイケア)のサービスを提供しています。ご自宅で生活されている方に来所して頂き(送迎しています)、リハビリ・レクリエーション・入浴など、活動的に楽しい時間を過ごすように取り組んでいます。今回は、ある女性利用者にご協力頂き、密着させて頂きました



お迎え

おはようございます!
今日も1日
よろしくお願ひします!

8:45 ご自宅までお迎え



自主トレーニングも
頑張ってます!

リハビリ

到着
検温・血圧測定



9:20

リハビリ



お風呂も
楽しみの1つです!



入浴

11:00



入浴



昼食

12:00

昼食

13:00 グループ体操



グループ体操

みんなで1、2、3!

14:00 カラオケ



カラオケ

十八番は民謡♪

15:00

おやつ



カルチャー

今週は秋の壁面を
作りしました

15:30 帰宅

またよろしく!
さようなら!

16:00 ご自宅へ到着



帰宅